

*Suomi
Finland*
100

Vastan havinaa ja yrttien tuoksua

Tervetuloa suomalaiseen saunaan



Arktiset Aromit ry • Kauppakatu 20 • 89600 Suomussalmi
p. 08 6155 5590 • info@arktisetaromit.fi • www.arktisetaromit.fi

Esitteen julkaisemista on tukenut Maa- ja metsätalousministeriö.

Maakuopista liikuteltaviin saunoihin: suomalaisen saunan historia

Suomessa on ollut saunoja jo esihistoriallisena aikana. Tällöin saunat olivat pelkkiä maahan kaivettuja kuoppia, jotka peiteltiin taljoilla. Myöhemmin alettiin rakentaa hirsistä salvottuja saunoja, joita käytettiin saunomisen lisäksi tarvittaessa tilapäisasumuksina ja riihinä.

Savusaunat, joissa ei ole lainkaan savupiippua, olivat yleisiä Suomen maaseudulla vielä 1900-luvun alussa. Vasta sotien jälkeen siirryttiin savuhormillisen saunan käyttöön. Nykyään saunoissa on yleensä joko puulla lämmitettävä tai sähköllä toimiva kiuas.

”Muista saunassa käytös ja tavat, muuten saunatontun ulos ajat.”

Saunat ovat todistaneet ihmisen koko elinkaarta: syntymän ihmettä, kuoleman lopullisuutta ja elämän kirjoja niiden välissä. Vielä 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä suurin osa suomalaislapsista syntyi saunan lauteille. Synnytyksen koittaessa

tuleva äiti ja kylän kättilö menivät yhdessä saunaan. Saunan lämmössä synnyttäjä yritti rentoutua parhaansa mukaan. Kättilöt kutsuivat loitsuilla tuonpuoleiset voimat apuun ja juottivat äideille viinaa vahvistukseksi. Vastasyntynyt lapsi vietiin synnytyksen jälkeen saunalta katsomaan maailmaa. Hänet ojennettiin kohti taivasta ja laskettiin koskemaan maata. Näin vauva saatettiin yhteyteen maailman ja luonnonhaltijoiden kanssa.

Entisaikaan saunassa pestiin elävien lisäksi myös kuolleiden ruumiit. Pyhäinpäivä oli vainajainpöytä ja -muistamisen aikaa. Silloin suvun vainajat kutsuttiin saunaan kylpemään ja nauttimaan uhriateriaa. Aattona sauna lämmitettiin ja saunan lattialle katettiin ateria. Pimeän tultua isäntä meni ottamaan edesmenneitä esi-isiä vastaan. Vainajat viipyivät saunassa yli yön.

Saunatarinoiniin kuuluu myös kiukaan alla asuva saunahaltija tai saunatonttu. Saunatontun uskotaan pitävän huolta saunasta ja saunojista. Tontut ja haltiat valvoivat, että saunassa käyttäytyttiin siivosti eikä siellä viivytty myöhään yöhön. Vielä nykyäänkin joillakin on tapana huolehtia tontun suopeudesta ja viedä jouluna saunatontulle lautasellinen riisipuuroa.

Saunaa on käytetty myös tulevaisuuden ennustamiseen. Yleinen ennustustapa oli vastaan heittäminen saunan katolle. Juhannuksena nuoren neidon katolle heittäjä vastasi, mistä ilmansuunnasta sulhanen saapuu kosimaan.

”Vähääkään kerskumatta, vain tosiasioita todeten, voimme vakuuttaa olevamme jouluaattoilta maailman puhtain kansa”.

Kansatieteilijä Sakari Pälsi

Saunan kalustus on säilynyt vuosikymmenien ajan hämmästyttävän samanlaisena ja yksinkertaisena. Puusta tehdyt lauteet sijaitsevat yleensä saunan perällä, kiuas oven viereisellä seinällä. Ikkunaa ei ole, tai se on pieni, jolloin valoa siivilöityy sisälle vain vähän.



Keskeinen osa saunomista on löylyn heittäminen. Löyly syntyy, kun vettä heitetään kuumille kiville ja vesi muuttuu kuumaksi höyryksi, joka leviää löylyhuoneen yläosiin. On kohteliasta kysyä ensin muilta lupa löylyn heittämiseen. Suomalaiset saunovat yleensä alasti, mutta saunaan voi mennä myös esimerkiksi pyyhkeen kanssa. Saunan kuuluu olla siisti ja rauhallinen paikka: huutaminen ja kova kielenkäyttö eivät sovi saunaan.

Nykyään Suomesta löytyy hyvin monenlaisia saunoja. Koko vaihtelee pikkuruisista kerrostalosau-noista yli sata henkeä vetäviin jättiläisiin. Perinteiselle saunalle on kehitetty monenlaisia vaihtoehtoja. Suomesta löytyykin esimerkiksi telttasaunoja, lauttasaunoja ja autosauvoja!

Vastalla eli vihdalla veri kiertämään

Rauduskoivu
Betula pendula



Tärkein varuste suomalaisessa saunassa löylykiulun ja -kauhan lisäksi on vasta eli vihta. Itä-Suomessa käytetään yleensä vasta-sanaa, kun taas Länsi-Suomessa puhutaan vihdasta. Vasta on koivunoksista koottu kimppu, jolla saunoessa vihdotaan ihoa kevyesti. Nuoren rauduskoivun alaokset soveltuvat parhaiten vastan aineksiksi. Vastan keskiosaan voi laittaa myös muuttaman hieskoivun oksan vahvistamaan tuoksua.

Vastan side kannattaa tehdä hieskoivusta. Talvivastat ja -vihdat on parasta tehdä juhannuksen jälkeen, mutta ennen Laurin päivää (10.8.) ja aina kasvavan kuun aikana. Tällöin lehdet pysyvät paremmin vihdassa. Koivun oksien taittaminen ei kuulu jokamiehen oikeuksiin, joten siihen tulee olla maanomistajan lupa. Vastominen lisää löylyn tehoa, parantaa pintaverenkiertoa, poistaa iholta epäpuhtauksia ja lisää hikoilua. Ennen käytettiin paljon monipuolisemmin hoitavia kasveja saunavihdoissa: tavallisimpia ovat olleet kataja-, paju- ja nokkosvastat. Tavallista oli myös laittaa koivuvastan sisään esim. katajan- tai pajunoksa.

Hieskoivu
Betula pubescens

Yrttikylvyllä jalat rennoiksi

Jalkoja voi hemmotella saunassa yrttikylvyllä. Laita jo ennen saunomista valitsemasi yrtit likoamaan lähes kiehuvaan kuumaan veteen. Juuri ennen saunomista laimenna vesi mukavan lämpimäksi. Istu lauteille, upota jalkasi kylpyyn ja rentoudu.

Yrttikylpyyn sopivia yrttejä ovat esimerkiksi koivun ja katajan oksat, maitohorsma, mesiangervo, siankärsämä, leskenlehti, poimulehti, nokkonen, puna-apila ja monet muut. Yrttikylvyissä voi käyttää tuoreita tai kuivattuja yrttejä. Tuoksuva yrttikylpy hemmottelee kaikkia aisteja ja rentouttaa väsyneitä jalkoja. Yrteillä uskotaan olevan erilaisia vaikutuksia: mesiangervon uskotaan rauhoittavan, koivunlehtien poistavan nestettä ja siankärsämän elvyttävän verenkiertoa.



Turpeella elimistö puhtaaksi

Turve on puhdas luonnontuote, joka on syntynyt suomaan hapettomissa olosuhteissa. Turve nostetaan 2–4 metrin syvyydestä, jossa siihen on vuosituhansien aikana kerääntynyt erilaisia bioaktiivisia aineita kuten humushappoja. Saunassa hoitoturvetta voidaan käyttää kehon rentoutamiseen ja puhdistamiseen. Lämpö edistää turpeen vaikutusta, minkä vuoksi saunaa pidetään ihanteellisena paikkana turvehoidoille.

Turve levitetään kostealle iholle ja sen annetaan vaikuttaa noin puoli tuntia saunan lämmössä. Turve pidetään kosteana esimerkiksi sumuttimen avulla. Lopuksi turve huuhdellaan pois puhtaalla vedellä. Turvehoidon vaikutukset perustuvat aineenvaihdunnan ja verenkierron vilkastumiseen, ihon uusiutumiseen, elimistön rentouttamiseen ja kuona-ainesten poistumiseen.

*”Jos ei sauna, viina ja terva auta,
tauti on kuolemaksi.”
Suomalainen sananlasku*



Tarjoilut kruunaavat saunaillan

Saunomisen aikana ihminen menettää hikoilun kautta keskimäärin noin puoli litraa nestettä. Saunan jälkeen kannattaakin palauttaa suola- ja nestetasapaino kohdilleen herkullisilla saunajuomilla ja maistuvilla pikkusuolaisilla.

Raikas mustikka-kuusenkerkkäjuoma

2 dl murskattuja mustikoita
2 dl huuhdeltuja kuusenkerkkiä
1 litra raikasta (lähde-) vettä

Sekoitetaan murskatut mustikat, kuusenkerkät ja vesi. Annetaan seistä jääkaapissa aamusta iltasaunaan asti. Siivilöidään ennen tarjoilua ja nautitaan kylmänä. Muistathan, että kuusenkerkkien kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, joten siihen tulee olla maanomistajan lupa.

Pihlajanlehtijuoma

10 l pihlajanlehtiä (tuoreita)
6 l vettä
50 g sitruunahappoa
1 kg sokeria

Keitä vesi, lisää sitruunahappo. Kaada edellinen pihlajanlehtien päälle. Anna olla yksi vuorokausi. Siivilöi lehdet pois. Keitä juoma ja lisää sokeri. Pullota kuumennettuihin pulloihin ja täytä piripintaan. Säily keittämättä jääkaapissa pari päivää. Juoman voi myös pakastaa. Nautitaan laimennettuna.

Mustikkasmoothie (1 annos)

1 dl piimää
1 dl jäätelöä
1 dl mustikoita
1 rkl leseitä

Sekoita ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Tarjoa kylmänä.

Viherjuoma

Kypsä banaani
Kourallinen villivihanneksia valinnan mukaan:

- nuoria voikukan lehtiä tai kukan terälehtiä
- mustaviinimarjapensaan lehtiä
- ruohosipulia
- maitohorsman lehtiä, latvusta tai kukkia
- koivun lehtisilmuja
- vadelman lehtiä
- nuoria pihlajan lehtiä
- poimulehtiä
- ahomansikan lehtiä
- mustikan lehtiä
- apiloita
- nuorta vesiheiniä

Sekä kaksi lasillista vettä

Silppua vihreät, paloittele banaani, lisää vesi vähitellen tehosekoittimeen ja sekoita sakeaksi juomaksi.

*“Iltasaunan saapuessa veet vetele, vastat kannan, hauo vastat valmihiksi saunahan savuttomahan ilman viikon viipymättä, saunahan katoamatta, taikka appi arveleisi, anoppi ajatteleisi saunan lauoilla lamovan, penkin päässä piehtaroiivan.”
Kalevala*

Rukiiset marjarullat

4 kpl leveitä hapankorppuja
n. 1 dl maustamatonta tuorejuustoa
n. 1 dl puolukoita tai muita marjoja
1 ½ - 2 rkl sokeria
Maitoa tai vettä kostutukseen

Liota hapankorppuja maidossa hetki, kunnes ne ovat taipuisia. Taputtele talouspaperilla kuivaksi. Sekoita tuorejuusto, marjat ja sokeri kulhossa keskenään. Jos käytät pakastettuja marjoja, älä laita sulamisnestettä joukkoon. Levitä marjaseosta korpuille, rullaa löysähkölle rullalle ja nauti.

Nokkosämpylät noin 12 kpl

1 litra nuoria nokkosia ja vettä ryöppäämiseen
5 dl vettä tai maitoa
50 g hiivaa
2 tl suolaa
3 rkl hunajaa
3 dl grahamjauhoja
reilu 1 litra vehnäjauhoja
0,5 dl rypsiöljyä

Huuhtelee nokkoset huolellisesti. Kiehauta nokkoset runsaassa vedessä. Kaada vesi pois. Soseuta nokkoset sauvasekoittimella tai hienonnan ne veitsellä. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva, suola ja hunaja nesteeseen. Lisää joukkoon grahamjauhot. Alusta taikina vehnäjauhoja vähitellen lisäten, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa astian reunoista. Lisää öljyä.

Kohota taikinaa lämpimässä paikassa liinan alla 30–45 minuuttia. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja vaivaa kevyesti. Leivo sämpylöiksi. Peitä liinalla ja anna kohota noin 20 minuuttia. Paista 225 asteessa 15 minuuttia.

Saunavisa: Testaa, kuinka hyvin tunnet suomalaisen saunan

1. Montako saunaa Suomessa on?
A) Yli 2000
B) Yli 900 000
C) Yli 3 miljoonaa
2. Mihin muuhun saunaa on perinteisesti käytetty varsinaisen saunomisen lisäksi?
A) Lihan palvaamiseen
B) Viljan kuivaamiseen
C) Maltaiden valmistamiseen
3. Kuinka usein suomalaiset saunovat keskimäärin?
A) 1-2 kertaa kuukaudessa
B) 1-2 kertaa viikossa
C) 3-4 kertaa viikossa
4. Milloin vietetään suomalaisen saunan päivää?
A) Kesäkuun ensimmäinen sunnuntai
B) Kesäkuun toinen lauantai
C) Heinäkuun ensimmäinen lauantai
5. Mistä puusta vastaan eli vihdan lehdekset kannattaa ottaa?
A) Rauduskoivusta
B) Hieskoivusta
C) Vaivaiskoivusta
6. Millä vihta sidotaan perinteisesti Länsi-Suomessa?
A) Tuohella
B) Koivunvitsalla
C) Kumilenkillä
7. Miksi nokkonen kannattaa laittaa yrttikylpyä valmistellessa veteen ensimmäisenä?
A) Jotta nokkonen ehtii värjätä vettä riittävästi
B) Jotta nokkonen ehtii pehmetä riittävästi
C) Jotta nokkosen poltinkarvat tuhoutuvat
8. Mikä on turpeen merkittävin bioaktiivinen ainesosa?
A) Fenolihapot
B) Humushapot
C) Bentsoehapot
9. Mikä on saunatontun suurin toive?
A) Mahdollisimman korkea lämpötila
B) Hyvien vitsien kuuleminen
C) Rauhallinen tunnelma ja ihmisten rentoutuminen

Kirjallisuus

Eronen, Päivi:

Kylpijät, The Bathers. Maanhenki 2007.

Hongisto, Mervi & Pihlajamäki, Merja:

Saunan salaisuus. Kaarinan Tasopaino 2005.

Klemettilä, Hannele & Jaakola, Laura:

Mansimarjasta punapuolaan. Maanhenki Oy 2011.

Kress, Henriette:

Käytännön lääkekasvit. Yrtit ja yrttiterapia Henriette Kress 2010.

Moisio, Simo (toim.):

Luonnonyrttiopas. Opetushallitus 2016.

Nirkko, Juha (toim.):

Sauna. Pieni perinnekirja. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2010.

Rautavaara, Toivo:

Mihin kasvimme kelpaavat. WSOY 1994.

Siuvatti, Tarja & Penkkimäki, Pirjo:

Metsäkirja. Syötävää ja askarrettavaa. Readme.fi 2014.

Taskinen, Keijo:

Sauna –puhtaasti suomalainen. Kirjakaari 2011.

”Tulkoon hallat ja harmit ja muut - sauna, tuo korpunut ja musta, jossa on avarat lautehet, se se immeisen täällä murheen laaksossa äksiisissä pitää.”

Kirjailija Ilmari Kianto

Oikeat vastaukset: 1C, 2ABC, 3B, 4B, 5A, 6B, 7C, 8B, 9C

*Suomi
Finland*
100

The swish of a birch whisk
and the scent of herbs

Welcome to a Finnish sauna



MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY

Arctic Flavours Association • Kauppakatu 20 • 89600 Suomussalmi
Tel. +358-8 6155 5590 • info@arctic-flavours.fi • www.arctic-flavours.fi

The publication of this brochure was supported by the Finnish Ministry of Agriculture and Forestry.

From hole in the ground to mobile sauna: a history of the Finnish sauna

There have been saunas in Finland since prehistoric times. Back then saunas were simply holes dug in the ground and covered with skins. Later on saunas were built from logs and were also used as temporary housing or drying barns.

Chimneyless smoke saunas were still common in rural Finland in the early 20th century. It was only after the war that smoke saunas with chimneys became more common. Nowadays saunas usually feature a stove heated with wood or electricity.

“Behave and remember your manners, or the sauna elf will drive you out.”

Saunas are present throughout a person’s entire life: the miracle of birth, the finality of death and the colourful life between the two. In the early decades of the 20th century, the majority of Finnish children were born in saunas. As the birth approached,

the mother-to-be and village midwife went into the sauna together. The mother tried her best to relax in the heat of the sauna. The midwife chanted spells to invoke supernatural powers to aid with the birth and gave the mother spirits to drink for strength. After the birth, the new-born was taken outside to look at the world. She or he was held up towards the sky and then lowered to touch the ground. This gave the baby a connection with the world and forces of nature.

In the old days, saunas were used to wash the dead as well as the living. All Hallows’ Day was a day of veneration and remembrance of the dead. Deceased members of the family were invited to the sauna to bathe and take part in a sacrificial meal on the floor of the sauna. On all Hallows’ Eve, the sauna was heated and the meal was set out on the floor of the sauna. As night fell, the man of the house went to receive his ancestors. The deceased stayed in the sauna overnight.

Sauna folklore also features a sauna spirit or elf living underneath the sauna stove. The sauna elf was believed to care for the sauna and saunagoers. The elves and spirits made sure that saunagoers behaved themselves and did not stay in the sauna into the wee hours of the night. Even today some people try to stay in the elves’ good books and take a bowl of rice pudding to the sauna elves at Christmas.

“Without bragging in the slightest we can truthfully say that on Christmas Eve we are the cleanest nation in the world.”

Ethnologist Sakari Pälsi

The sauna was also used to predict the future. A common way of predicting the future was to throw a birch whisk onto the roof of the sauna. A whisk thrown onto the roof by a young woman at Midsummer would show the direction from which her future husband would come to propose.

Sauna furnishings have remained surprisingly unchanged and simple for decades. Wooden benches are often placed at

the back of the sauna and the stove is located on the wall adjacent to the door. There is either no window at all, or it is small so that only a little light is let in.



A key part of sauna is throwing “löyly”. Löyly is created when water is thrown onto hot stones and the water is transformed into a hot steam that fills the upper part of the room. It is polite to ask permission from others before you throw löyly. Finns usually sauna naked, but you can also sauna wearing a towel. A sauna is a clean and peaceful place, and shouting and foul language are not appropriate.

In modern Finland there are many different kinds of sauna. Sizes vary from small apartment saunas to huge saunas that have a capacity of over one hundred people. There are many alternatives to the traditional sauna. For example, you’ll find tent saunas, ferry saunas and car saunas in Finland!

Birch whisks improve circulation

Silver birch
Betula pendula



Downy birch
Betula pubescens

The most important piece of equipment in a Finnish sauna besides the pail and ladle is the birch whisk, known as a "vasta" or "vihta" in Finland. In Eastern Finland the whisk is usually referred to as a "vasta", while in Western Finland it is known as a "vihta". The whisk is a bundle of birch twigs bound together and used to gently hit the skin. The lower branches of a young silver birch are the best for a whisk. A few downy birch twigs can be placed in the middle of the whisk for their scent.

The whisk should be bound together using downy birch. Winter whisks are best made after Midsummer but before the name day of Lauri (10 August) and always during a waxing moon. This way the leaves stay on the whisk better. Everyman's right in Finland does not cover the removal of birch branches, so you'll need to ask the landowner's permission. The use of a sauna whisk enhances the effect of the löyly, improves circulation, removes impurities from the skin and increases perspiration. In the olden days many medicinal herbs were used in sauna whisks, with the most common being juniper, willow and nettle whisks. It was also common to put a juniper or willow branch inside a birch whisk.

Relax your feet in a herbal bath

You can treat your feet to a herbal bath while you sauna. Before saunaing, add the herbs of your choice to soak in hot water. Just before you sauna, cool the water to a suitable temperature. Sit on the bench, dip your feet in the bath, and relax.

Suitable herbs include birch and juniper branches, rosebay willowherb, meadowsweet, yarrow, coltsfoot, lady's mantle, nettle, red clover and many others. Both fresh and dried herbs can be used in foot baths. An aromatic herb bath indulges all the senses and relaxes tired feet. The herbs are believed to have different effects: meadowsweet is calming, birch leaves help with water retention and yarrow stimulates circulation.



Cleanse your body with peat

Peat is a clean, natural product created in anaerobic conditions in mires. Peat is lifted from a depth of 2–4 metres, where it has accumulated various bioactive substances, such as humic acids, over thousands of years. In the sauna, peat can be used to relax and cleanse the body. Heat enhances the effect of the peat, which makes sauna an ideal place for peat treatments.

The peat is spread over damp skin and left to take effect for around half an hour in the heat of the sauna. The peat is kept damp using an atomiser or similar piece of equipment. To end, the peat is rinsed away with clean water. Peat treatments stimulate the metabolism and circulation, and promote skin regeneration, relaxation of the body, and the removal of waste products.



"If booze, tar, or the sauna won't help, the illness is fatal."
Finnish proverb

Round off a sauna evening with delicious food

On average, a person loses around half a litre of fluids through perspiration during a sauna. After saunaing, a great way to restore salt and fluid balances is by enjoying some delicious drinks and savoury snacks.

Refreshing bilberry and spruce tip drink

2 dl crushed bilberries
2 dl rinsed spruce tips
1 litre of fresh (spring) water

Mix together the crushed bilberries, spruce tips and water. Let stand in the fridge from morning until the evening sauna. Strain before serving, and enjoy cold. Please remember that Everyman's right does not cover the collection of spruce tips, so the landowner's permission is required.

Rowan leaf drink

10 litres of rowan leaves (fresh)
6 litres of water
50 g citric acid
1 kg sugar

Boil the water and add the citric acid. Pour the mix over the rowan leaves. Let stand for one day. Strain to remove the leaves. Boil the drink and add the sugar. Pour into heated bottles and fill to the brim. Keeps unheated in the fridge for two days. The drink can also be frozen. Dilute before serving.

Bilberry smoothie (1 portion)

100 ml sour milk
100 ml ice cream
1 dl bilberries
1 tbsp. bran

Mix the ingredients in a food processor or use a handheld immersion blender. Serve cold.

Green drink

Ripe banana

A handful of wild vegetables of your choosing:

- young dandelion leaves or flower petals
- leaves from a blackcurrant bush
- chives
- rosebay willowherb leaves, stems or flowers
- birch buds
- raspberry leaves
- young rowan leaves
- lady's mantle
- wild strawberry leaves
- bilberry leaves
- clovers
- young chickweed

And two glasses of water

Chop the greens, slice the banana, add the water gradually to the blender and mix into a thick drink.

"When thou goest to thy bathing, Have the brushes ready lying, in the bath-room clean and smokeless; Do not, linger in the water, at thy bathing do not tarry, That the father may not fancy, and the mother not imagine, Thou art sleeping on the benches, rolling in the laps of comfort."
Kalevala (translated by John Martin Crawford in 1888)

Rye berry rolls

4 pcs wide crisp breads
Approx. 1 dl unflavoured cream cheese
Approx. 1 dl lingonberries or other berries
1 ½–2 tbsp. sugar
Milk or water to moisten

Soak the crisp breads in milk for a moment until they bend. Pat dry with kitchen paper. Mix together the cream cheese, berries and sugar in a bowl. If you are using frozen berries, do not add the liquid from the berries. Spread the berry mix over the crisp breads, roll loosely and enjoy.

Nettle roll, makes approx. 12

1 litre of young nettles and water to boil
½ l water or milk
50 g yeast
2 tsp salt
3 tbsp. honey
3 dl graham flour
A good 600 g of wheat flour
50 ml rapeseed oil

Rinse the nettles carefully. Boil the nettles in plenty of water. Throw the water away. Blend the nettles using a handheld blender or chop them finely with a knife. Heat the liquid until lukewarm. Dissolve the yeast, salt and honey in the liquid. Add the graham flour. Knead the dough, gradually adding more flour until the dough is elastic and comes away from the edges of the bowl. Add the oil. Let rise in a warm place underneath a cloth for 30–45 minutes. Tip out the dough onto a floured surface and knead gently. Form rolls. Cover with a cloth and let rise for approximately 20 minutes. Bake at 225 degrees Celsius for 15 minutes.

Sauna quiz: test how much you know about the Finnish sauna

- How many saunas are there in Finland?
 - More than 2,000
 - More than 900,000
 - More than 3 million
- What else has the sauna traditionally been used for in addition to bathing?
 - Curing meat
 - Drying wheat and grains
 - Preparing malt
- How often do Finns sauna on average?
 - 1–2 times per month
 - 1–2 times per week
 - 3–4 times per week
- When is Finnish sauna day?
 - The first Sunday in June
 - The second Saturday in June
 - The first Saturday in July
- If you are making a whisk, which tree's leaves should you use?
 - Silver birch
 - Downy birch
 - Dwarf birch
- What are whisks traditionally tied with in Western Finland?
 - Bark
 - Birch twigs
 - A rubber band
- When preparing a herbal bath, why should you put nettles into the water first?
 - So that the nettle can colour the water enough
 - So that the nettle softens enough
 - So that the stinging hairs are destroyed
- What is the most significant bioactive substance in peat?
 - Phenolic acids
 - Humic acids
 - Benzoic acids
- What do sauna elves wish for most?
 - The highest possible temperature
 - Good jokes
 - A peaceful atmosphere for people to relax in

*“Come frost and troubles and all else –
that sooty sauna with open benches,
that is what keeps a person afloat here
in the valley of sorrow.”*

Author Ilmari Kianto



Correct answers: 1C, 2ABC, 3B, 4B, 5A, 6B, 7C, 8B, 9C